


Happy Kids Yoga & The Work

Ein Pilotprojekt der Bürgerstiftung Haus Ananta zur Förderung von Selbstwahrnehmung, Resilienz und emotionalem Wohlbefinden für Vorschulkinder

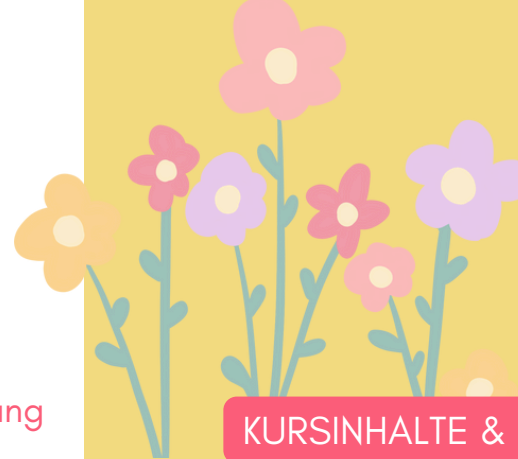
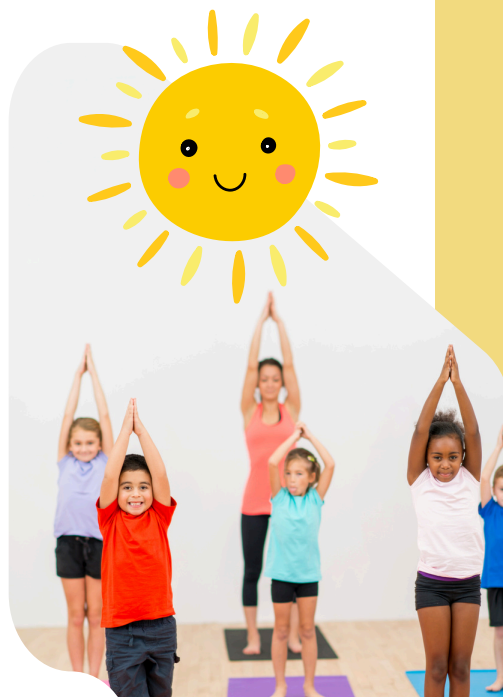


Das Projekt „Happy Kids – Yoga & The Work“ richtet sich an Vorschulkinder und kombiniert die Techniken des Yoga mit der Methode „The Work“ von Byron Katie. Ziel ist es, Kindern im Alter von 5–6 Jahren frühzeitig Werkzeuge an die Hand zu geben, um mit Emotionen und Gedanken umzugehen und ihr Selbstbewusstsein spielerisch zu stärken.

KURSZIEL:

Durch Yoga, Atemtechniken und die Methode „The Work“ lernen Kinder:

- Ihre Emotionen bewusst zu steuern
- Gedanken zu reflektieren und positiv zu beeinflussen
- Selbstvertrauen und ein gesundes Selbstbild aufzubauen



KUR SINHALTE & HIGHLIGHTS

1. Yoga & Atmung – Entspannung, Körperbewusstsein und Freude an Bewegung
2. Positive Gedanken – Spielerische Einführung in „The Work“
3. Selbstwert stärken – Sich selbst und die eigenen Fähigkeiten entdecken
4. Achtsamkeit für Emotionen – Alle Gefühle sind willkommen
5. Dankbarkeit und Achtsamkeit – Positives im Alltag erkennen
6. Konflikte lösen – Strategien für einen harmonischen Umgang
7. Freundschaft & soziale Fähigkeiten – Stärkung sozialer Kompetenzen

KURSDetails

- ZIELGRUPPE: VORSCHULKINDER (5–6 JAHRE)
 - TEILNEHMERZAHL: MAX. 8
 - DAUER: 11 SITZUNGEN À 45–60 MINUTEN
 - KOSTEN: DURCH SPENDEN FINANZIERT
 - LEITUNG: JULIANE HESKE, YOGALEHRERIN & COACH
- KONTAKT: POST@JULIANE-HESKE.DE

UNTERSTÜTZEN SIE DAS PROJEKT

Das Projekt „Happy Kids – Yoga & The Work“ wird vollständig durch Spenden finanziert. Ihre Unterstützung an die Bürgerstiftung Haus Ananta ermöglicht es uns, dieses Programm kostenfrei anzubieten und nachhaltig aufzubauen.